



12月予定献立表



日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	あわご飯 肉だんご入りおでん 白菜のりんご和え みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	米 あわ 麩 塩 醤油 みそ H.M 砂糖 ジャム オリーブ油	豚肉 卵 豆腐 ちくわ 煮干し ヨーグルト ミルク	大根 人参 小松菜 長ネギ 白菜 昆布 大根葉 りんご みかん	フルーツ
2	木	カレーうどん 酢の物 フルーツ	麦茶 鮭おにぎり	うどん 小麦粉 カレー粉 麦茶 米 砂糖 醤油 酢 ごま油	鮭 イカ 豚肉 豆腐 ミルク	赤パプリカ 玉葱 長ネギ 焼きのり 大根 きゅうり 人参 りんご	フルーツ
3	金	あわご飯 かつフライ おからサラダ スープ フルーツ	麦茶 フーフー菓子	米 あわ 小麦粉 パン粉 白玉粉 押し麦 三温糖 パター	おから 卵 焼き豚 ベーコン 金時豆 鶏ガラ	チンゲン 玉葱 人参 大根 きゅうり 柿	フルーツ
4	土	ご飯 冬野菜と鶏のクリームシチュー ウィンナー フルーツヨーグルト	ミルク ツナサンド	米 小麦粉	鶏肉 ヨーグルト マヨネーズ 生クリーム ミルク ツナ	ブロッコリー カリフラワー 玉葱 人参 (生)シイタケ みかん	フルーツ
6	月	あわご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク 白ずトースト	米 あわ 砂糖 醤油 かつくり 食パン みそ マヨネーズ 菜種油	豚肉 豆腐 白ず干し 煮干し ミルク	南瓜 玉葱 グリンピース きゅうり 山海和え ネギ りんご バナナ	フルーツ
7	火	ご飯 魚天ぷら マカロニサラダ パンブキンスープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 塩 小麦粉 マカロニ コーンフレーク	白身魚 卵 鶏ガラ ミルク	レタス 長ネギ きゅうり 南瓜 人参 パセリ りんご 柿	フルーツ
8	水	あわご飯 千草焼き レパニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 塩 醤油 三温糖 さつま芋 ごま みそ ごま油	豆腐 レバー 油揚げ 卵 煮干し ミルク	チンゲン パプリカ ニラ もやし 人参 (生)シイタケ みかん	フルーツ
9	木	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしの豆乳スープ フルーツ	ミルク くんぺん	米 あわ 醤油 砂糖 かつくり粉 みそ さつま芋 ごま 菜種油	卵 豚肉 チキアギ 豆腐 いりこ ミルク	さやいんげん 人参 こんにやく もやし ネギ アーサ 切干大根 刻み昆布 柿	フルーツ
10	金	お 弁 当 会		ミルク フルーツ せんべい		バナナ	フルーツ
11	土	大根キーマカレー すまし汁 フルーツ	ミルク ラスク	米 カレールウ ソース 菜種油 パン	豚肉 ミルク マーガリン	大根 人参 玉葱 トマト にんにく りんご パイン	フルーツ
13	月	茸スバゲティ レバーサラダ ミルク フルーツ	麦茶 わかめおにぎり	スバゲティ トマトペースト ソース 米 ごま油 麦茶	レバー 鶏肉 豆乳 卵	茄子 玉葱 人参 きゅうり パセリ コーン わかめ	フルーツ
14	火	あわご飯 鶏照り焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ 巻き麩 三温糖 醤油 食パン アーモンド みそ パター	鶏肉 おから ツナ 煮干し ミルク 生クリーム	南瓜 もやし ねぎ 人参 玉葱 ひじき にんにく みかん	フルーツ
15	水	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンプルー 清し汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	米 あわ 三温糖 醤油 みそ さつま芋 かつくり粉 オリーブ油	豆腐 豚肉 卵 煮干し ミルク	キャベツ ごぼう 人参 パプリカ チンゲン ニラ りんご	フルーツ
16	木	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリ 清し汁 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ みそ 砂糖 塩 醤油 芋くず 粉黒糖 菜種油	鯖 卵 油揚げ きな粉 煮干し ミルク ベーコン	人参 玉葱 ネギ 白菜 みかん	フルーツ
17	金	お誕生のおめでとメニュー		ヨーゴ パースデーケーキ			フルーツ
18	土	すき焼き丼 みそ汁 フルーツ	ミルク ハムチーズサンド	米 砂糖 醤油 みそ 菜種油 パン	牛肉 豆腐 卵 みそ ミルク チーズ ハム	白菜 長ネギ 人参 みつ葉 しらたき バナナ	フルーツ
20	月	木嵐カレー ヨーグルトサラダ スープ	ミルク 揚げパン	米 じゃが芋 カレールウ ソース 塩 醤油 菜種油 パン 砂糖	ポーク レバー ヨーグルト 卵 煮干し ミルク きな粉	大根 玉葱 人参 パセリ にんにく わかめ パイン りんご みかん 桃	フルーツ
21	火	あわご飯 白身魚のきのこあんかけ 和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 塩 かつくり粉 みそ 小麦粉 砂糖 ミロ パター	白身魚 豆腐 卵 おから 煮干し ミルク	ほうれん草 ブロッコリー パプリカ 人参 えのき茸 しめじ茸 レーズン りんご	フルーツ
22	水	冬至ジュシー 南瓜の天ぷら 山海和え 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 黒糖アガラサー	米 田芋 塩 醤油 上新粉 もち粉	豚肉 卵 山海ぶし 湯し豆腐 ミルク	南瓜 白菜 人参 きゅうり 大根 昆布 (生)シイタケ ネギ パイン	フルーツ
23	木	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子	米 あわ じゃが芋 砂糖 醤油 さつま芋 紅芋の粉 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 豆腐 きな粉 ミルク ヨーグルト	小松菜 人参 玉葱 こんにやく (生)シイタケ G.P みかん	フルーツ
24	金	クリスマスメニュー		ヨーゴ クリスマスケーキ			フルーツ
25	土	もずく丼 すまし汁 フルーツ	ミルク ジャムパン	米 あわ	もずく 豚肉 ミルク	白菜 長ネギ 人参 水菜 (生)シイタケ バナナ パプリカ ビーマン ネギ	フルーツ
27	月	タコライス フルーツヨーグルト かき玉汁	ミルク お好み焼き	米 ケチャップ ソース 砂糖 醤油 お好み焼き粉 オリーブ油	合挽肉 チーズ 豚肉 卵 豚肉 ヨーグルト ミルク	玉葱 チンゲン にんにく レタス トマト しめじ茸 キャベツ 青のり カクテル バナナ	フルーツ
28	火	沖縄風年越しそば 小松菜の白和え フルーツ	麦茶 みそおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 砂糖 みそ	豚三枚肉 かまぼこ 豚骨 豆腐 豚肉	小松菜 人参 ネギ えのき茸 みかん 缶 りんご	フルーツ

うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば ダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷりと食べましょう。

- ハクサイ
淡泊でほかのs材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ
鉄分が豊富
- ダイコン
冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

食事で 免疫力・体力 UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材
緑黄色野菜や果物

体力をつける 発行食品
納豆、味噌、ヨーグルトなど

